UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN COMERCIAL Y DERECHO

CARERRA:

Psicología en Línea

ASIGNATURA:

Psicoterapia II

DOCENTE:

MGS.

ESTUDIANTE:

Tnlg. Lissette Patiño Gray

TEMA:

Técnicas de Relajación

CURSO:

9no Semestre

PERIODO LECTIVO

2025-2026

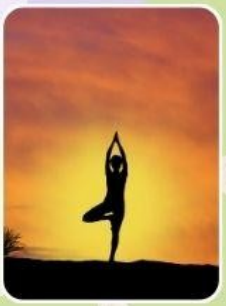
FECHA DE ENTREGA:

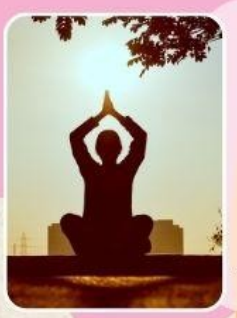
11/04/2025

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
UNEMI
Evolución Académica

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

El Entrenamiento Autógeno de Schultz es una técnica de relajación basada en la autosugestión. Su objetivo principal es inducir un estado profundo de relajación psicofisiológica, disminuyendo la activación del sistema nervioso simpático y favoreciendo el equilibrio emocional y físico del individuo (Schultz, 1932/2004).





PROCEDIMIENTO

El entrenamiento consta de seis ejercicios básicos que se practican en un ambiente tranquilo, con el cuerpo en posición cómoda (sentado o acostado). Cada uno se acompaña de fórmulas autosugestivas que se repiten mentalmente:

1.*Sensación de peso*
"Mi brazo derecho está muy pesado."
→ Produce relajación muscular.
2.*Sensación de calor*
"Mi brazo derecho está agradablemente caliente."
→ Favorece la vasodilatación.
3.*Regulación cardíaca*
"Mi corazón late tranquilo y regularmente."
→ Reduce la frecuencia cardíaca.

11.*Respiración calmada*
"Mi respiración es tranquila y regular."
→ Estabiliza el ritmo respiratorio.
2.*Sensación de calor abdominal*
"Mi plexo solar irradia calor."
→ Relaja el sistema digestivo.
3.*Frescura en la frente*
"Mi frente está agradablemente fresca."
→ Favorece la activación mental.

- ***Fase final (Retiro):***
Se realiza una activación progresiva del cuerpo para volver al estado de vigilia: estirarse, abrir los ojos y respirar profundo.